

주간 해빗 트래커

일요일 시작. 시작하기 전에 각 습관을 할 요일을 정하세요.

주 시작일 _____

나의 첫 습관 _____

습관 + 목표	일	월	화	수	목	금	토

범례 체크 = 완료 대시(-) = 계획 없음
빈칸 = 놓침 또는 기록 안 함. 분 단위 시간처럼 수치를 적어도 좋습니다.

계획한 날 돌아보기

이번 주에 잘 맞았던 것은? 방해가 된 것은?

다음 주에 바꿀 작은 한 가지